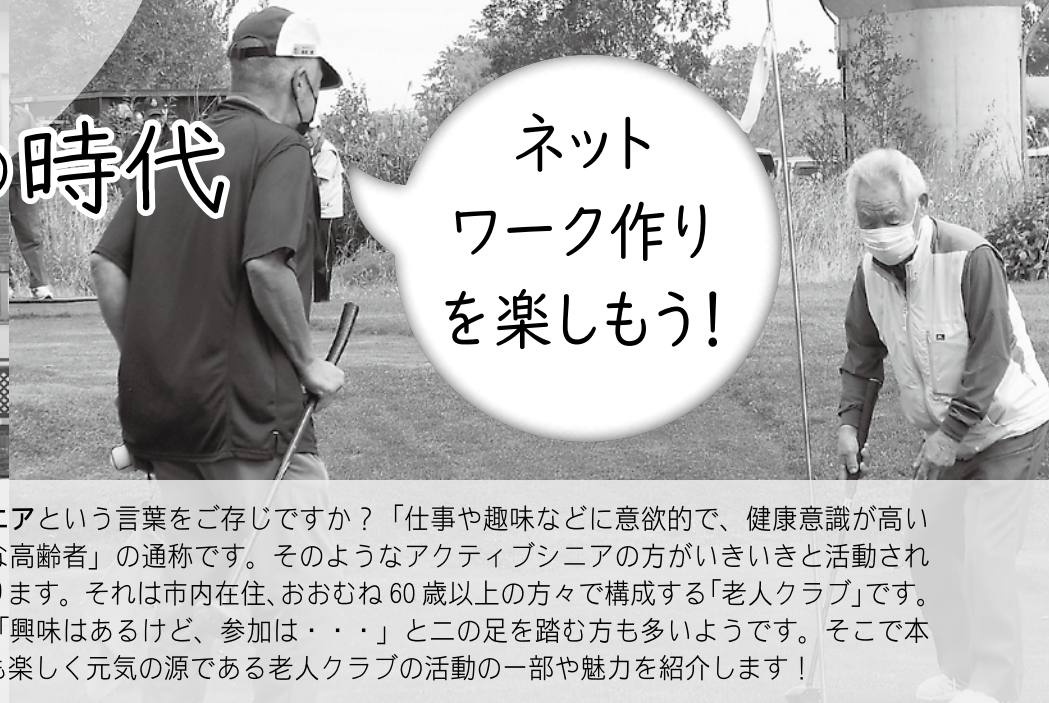




特集 アクティブシニアの時代

老人クラブの魅力

ネット
ワーク作り
を楽しもう！

アクティブシニアという言葉をご存じですか？「仕事や趣味などに意欲的で、健康意識が高い傾向にある活発な高齢者」の通称です。そのようなアクティブシニアの方がいきいきと活動されるグループがあります。それは市内在住、おおむね60歳以上の方々と構成する「老人クラブ」です。

でも、皆さん「興味はあるけど、参加は・・・」と二の足を踏む方も多いようです。そこで本特集では、とても楽しく元気の源である老人クラブの活動の一部や魅力を紹介します！

60代はもとより、70代でも働く方が増えるなど、ライフスタイルが大きく変化してきたことがあるようです。また、気持ちの若い方が増えており、「まだまだ老人ではない」と断られることもあります。そのほか、老人クラブの活動内容がわからないため、参加を躊躇する方も多いうです。

さらに、働いている方も参加しやすいように、各クラブでは、例会の開催曜日を変更したり、行事や旅行などにお試しで参加いただき、楽しさを体感されたのち、加入できるようにしたりと、いろいろな工夫をしています。

そこで私たちは、今回の特集以外にも、写真展を開催したり、滝川のコミュニティFMに出演させていただいたりして、老人クラブの魅力を伝えているところです。

老人クラブはとても充実しており活動も楽しそうですが、参加をためらう方もいらっしゃるようです。



「元気であればこそ、動ける」ということもありますが、実は「動いているからこそ健康でいられる」という側面が大きいと思いますので、ぜひ、老人クラブにご入会いただき、健康保持やネットワーク作りを楽しみながら、心地よい居場所を一緒に作りましょう！あなたの参加をお待ちしております。

老人クラブのアピールをいただけます。

◆活動の目的◆

- ①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行います。
- ②知識や経験を生かして、地域を豊かにする社会活動に取り組みます。
- ③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めます。

◆クラブの始まり◆

昭和35年、当時の市長が有志40人と空知管内で初めて老人クラブ「明友会」を結成。これを機に次々とクラブが発足され、平成7年には34クラブ、2,800人の会員数を誇りました。

滝川市老人クラブ連合会

【クラブ数】16クラブ
【会員数】470人
【事業】パークゴルフ大会(年2回)、会員交流の集い、冬季室内競技大会、演芸ふれあいの集い、新年交礼会、研修会(交通安全、詐欺被害防止等)、無縁物故者法要、花苗植えなど

女性部では、募金活動や紙袋ランタンフェスティバルの協力もしています。

シャロム(大町地区コミュニティ内) 月1回ペースで、講師の方をお招きし「ワークショップ」「暮らしに役立つ講座」を開催

シャロム(大町地区コミュニティ内) 月1回ペースで、講師の方をお招きし「ワークショップ」「暮らしに役立つ講座」を開催

元気で生活されている高齢者は、これまで培った知識や経験を地域福祉に生かす役割を担う時代になっていくのではないのでしょうか。老人クラブもその担い手としての活動を期待されています。



滝川市老人クラブ連合会
会長 小野 保之 さん

「人生100年時代」といわれる昨今、平均寿命、健康寿命ともに延び、元気な高齢者が増えてきました。その中で老人クラブの役割はどのようなものか、滝川市老人クラブ連合会長の小野さんにお伺いします。

よく新聞やテレビで、詐欺被害に遭われている高齢者の報道がされています。地域での人間関係の希薄化と無縁ではないと思います。また、自然災害など、いつ何が起きてもおかしくありませんので、地域に住む人々が声を掛け合って、支援し合うネットワークが重要だと思います。老人クラブではさまざまな楽しい活動をしています。地域の中で「老人クラブがあつて良かった。あなたがいてくれて良かった」と言ってもらえる存在でありたいと思います。

今後、老人クラブは地域の中でどのような存在でありたいですか？

に必要情報共有の研修会、住民のためのサロン事業、地域環境美化など、さまざまな活動をしています。

また「ネットワーク作り」の場として、できることから活動していき、一人でも多く、健康な高齢者の参加、そして地域社会の活性化につなげていきたいです。

- 1 地域に新しい仲間ができる
○同世代の仲間づくりや各世代と交流ができ、多くの親しい関係が生まれます。
- 2 健康の保持・増進になる
○各種行事の参加を通じて、閉じこもりの防止、健康の保持・増進につながります。
- 3 知識や経験を生かし、新しい能力を発揮できる
○これまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を生かす機会が増えます。
○活動を通して、新しい学習や能力を生かす機会が増え、自己実現につながります。

クラブの 魅力



- 4 社会活動への参画と貢献ができる
○地域福祉の担い手として一翼を担うと同時に、地域の福祉と保健・医療サービスの充実についても働きかけるなど推進役となれます。
- 5 心の安らぎ、充実感が得られる
○地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。
○日常生活に必要な情報交換に役立ち、心配事や悩み事の解消につながります。